

## Zdravie radí

## NAŠI ODBORNÍCI



**MUDr. Tibor MOLČAN,**  
cievny chirurg  
Fakultná nemocnica  
Nové Zámky



**MUDr. Martin LEŠŤAN,**  
Alergioimunologické  
centrum v Prešove  
a Sabinove  
[www.alergoimun.sk](http://www.alergoimun.sk)

## Varixy a šport

**Môžem sa po sklerotizácii žíl hneď venovať športu? Ako dlho musím nosiť zdravotné pančuchy a kedy môžem ísť na dovolenku k moru?**

**MUDr. Tibor MOLČAN**

Bezprostredne po zákroku je pre vás ideálnym športom klasické bicyklovanie, korčuľovanie na kolieskových korčuľoch, plávanie a ľahký beh. Sklerotizácia krčových žíl je ambulantný výkon, ktorý by nemal obmedzovať akúkoľvek pohybovú aktivitu. Len v prípade, že zákrok sprevádza ťažší zápal sklerotizovanej veľkej žily, treba na krátky čas vynechať všetky silové športy. Zvyšuje sa pri nich vnútrobrušný tlak, ktorý môže uvoľniť krvnú zrazeninu do žilového obehu a potom do pľúc. Dôsledkom môže byť pľúcna embólia. Riziko uvoľnenej zrazeniny hrozí do piateho dňa od výkonu, potom už trombus pevne prilne k cievnnej stene.

Použitie kompresívnych pančúch závisí od rozsahu varikózných zmien a stupňa ochorenia. Ak máte metličkovité a sieťovité varixy uložené v koži alebo tesne pod ňou, nemusíte nosiť pančuchy príliš dlho. Ak vám však sklerotizovali aj veľké kmeňové varixy, mali by ste nosiť pančuchy v silnejšej kompresívnej triede najmenej 3 až 6 týždňov. Pobyt pri mori a aktivity spojené s kúpaním sú vo vašom prípade vítané. Neslňte si však oblasti, v ktorých prebieha zápal žilovej steny a vstreba sa zrazenina. Pozdĺž sklerotizovaných žíl sa môžu na koži vytvoriť pigmentové škvrny a vstrebávanie trombu sa môže skomplikovať. S ošetrovateľkou sa poraďte o prevencii počas letu alebo cesty autom.



Foto: profimedia.sk

## Žiť za polárnym kruhom?

**Dlhodobo užívam liek s obsahom kyseliny acetylsalicylovej. Okrem neho neberiem nič iné a nikdy som nemala choroby dýchacích ciest. Pred dvomi mesiacmi ma zmožila nádcha, ktorá neustupovala, a tak mi vyšetreniami zistili alergiu. Alergénov je neskutočne veľa, takže asi by som sa mala odsťahovať za polárny kruh. Dá sa s tým niečo robiť? Alebo sa mám naučiť žiť s večne opuchnutou sliznicou nosa a so zapálenými očami?**

**MUDr. Martin LEŠŤAN**

Diagnostikovali vám polyvalentnú alergiu, teda na viaceré skupiny alergénov. Mám pre vás dve správy. Horšia je, že zatiaľ nevieme alergiu úplne vyliečiť. Dobrá vás má ubezpečiť, že modernou liečbou a aktívnym prístupom k ochoreniu vieme udržať priebeh alergie pod kontrolou a u mnohých alergikov sme dosiahli takmer bezpríznakový stav. Preto je potrebné, aby ste pravidelne chodili k alergiológovi. Vo vašej otázke ma zaujal údaj o dlhodobom užívaní kyseliny acetylsalicylovej. V rámci diagnostiky by váš lekár mal pátrať aj po mozgovej precitlivenosti na toto liečivo. Vtedy to nie je klasická alergická reakcia, pretože prejavy spôsobujú iné biochemické poruchy. Intolerancia kyseliny acetylsalicylovej, ale aj nesteroidných antireu-

matík, vzniká najmä u žien v tretej dekáde života. Najčastejšie sa prejavuje ako nádcha s mohutnou sekréciou, ktorú po čase strieda opuch sliznice nosa a niekedy aj strata čuchu, ale stretávame sa aj s chronickými zápalmi prínosových dutín, s polypmi a prieduškovou astmou. U niektorých pacientov pristupujeme k desenzibilizácii a časť pacientov užíva lieky zo skupiny antileukotriénov. Základom liečby však je vyhýbať sa liekom s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, nesteroidným antireumatikám a niektorým potravinárskym a konzervačným látkam. Som presvedčený, že ak vám lekár správne určí diagnózu a liečbu a budete dodržiavať režimové opatrenia, za polárny kruh sa nebudete musieť vysťahovať.

**Zdravie poradňa**  
**SPÝTAJTE SA NÁS**

Neviete si rady?  
Opýtajte sa našich spolupracovníkov na všetko, čo vás trápi.  
**Otázky píšete na adresu:**  
[fabryova@7plus.sk](mailto:fabryova@7plus.sk)

## Porucha zrážania krvi

Rád by som sa niečo dozvedel o esenciálnej trombocytémii. Súvisí s krvnými doštičkami, a, žiaľ, týka sa aj mňa.

**MUDr. Sylvia HAEBERLE**

Esenciálna trombocytémia je chronické ochorenie, ktoré charakterizuje nekontrolovaná tvorba chybných kmeňových buniek budúcich trombocytov, teda krvných doštičiek. Pri tomto ochorení sa výrazne zvyšuje počet krvných doštičiek. Sú takmer vždy funkčne porušené, čo vysvetľuje časté krvácanie, napríklad do tráviaceho traktu. Okrem krvácania vás však ohrozujú aj komplikácie súvisiace s tvorbou krvných zrazenín najmä v drobných cievach. Prejavujú sa bolesťami hlavy, poruchami videnia, bolestivým sčervenením alebo cyanózou, modrofialovým sfarbením kože a slizníc. Občas sa vyskytuje trombotizácia slezinovej žily, teda čiastočné alebo úplné upchatie žily krvnou zrazeninou, a infarkt sleziny. Slezina býva zväčšená. Ochorenie patrí do rúk skúseného hemato-



**MUDr. Sylvia HAEBERLE**,  
internistka,  
Centrum prevencie  
a liečby, Poliklinika  
Mýtna, Bratislava



**MUDr. Hana ZELENKOVÁ, CSc.**,  
dermatologička,  
DOST Svidník

lóga. Najprv dá pacientovi spraviť vyšetrenia z odobratej krvi a zo vzorky kostnej drene. Dlhodobo ho sleduje a kontroluje – aj v období, keď nemá žiadne ťažkosti. Postup pri liečbe sa riadi mierou rizikovosti, cieľom je obmedziť zvýšenú tvorbu krvných doštičiek a zabrániť komplikáciám. V prípade potreby pacient užíva lieky tlmiace zrážanlivosť krvi. Vysokorizikový dostáva chemoterapiu, ktorá tlmí nekontrolovanú tvorbu trombocytov. Je dôležité, aby ste sa hneď po zistení ochorenia naučili rozpoznať prvé prejavy komplikácií, napríklad hroziace upchatie ciev. Musíte dbať na normálnu hmotnosť, dostatočný príjem tekutín a vyhýbať sa nevhodným druhom športu pre riziko úrazu a znehynenie.

## Neprijemný spoločník

Po antibiotickej liečbe mám v pošve pleseň. Už pol roka sa jej neviem zbaviť. Som nešťastná, lebo mi znepríjemňuje aj sexuálny styk. Čo mám robiť, aby som sa z nej vyliečila?

**MUDr. Hana ZELENKOVÁ, CSc.**

Domáca samoliečba vám nepomôže, vaginálna mykóza patrí do rúk lekára, gynekológa alebo dermatológa. Spočiatku sa osvedčuje aplikácia antimykotických krémov alebo špeciálnych globúl, ktoré sa vkladajú priamo do pošvy, a omývanie dezinfekčnými prípravkami. Predpisuje ich odborný lekár. Vaše ochorenie však trvá už pol roka, preto zrejme potrebujete aj celkovú liečbu. Ide o vnútorne podávané lieky, antimykotiká. Ak liečba napriek tomu nie je účinná, za zváženie stojí otázka, či nemáte cukrovku. Cukrovku či mykózu môže mať aj váš partner. V tom prípade on by bol nosičom infekcie, ale sám by problémy nemal.



**Dlhodobé riešenie vašich problémov s aftami a poranením ústnej sliznice.**

**URGO APHTES** je tekutý gél, ktorý sa vyzráža a vytvorí tenký a poddajný ochranný film.

- **CHRÁNÍ** pred vonkajším dráždením (jedlo, zuby, strojček ...) až 4 hodiny
- rýchlo **UTIŠUJE** bolesť
- podporuje **HOJENIE**



P7-10542/1

**Klinická štúdia preukázala túto účinnosť:**

- rýchle a dlhodobé odstránenie bolesti spôsobovanej aftami
- badateľné zmenšenie veľkosti áft počas užívania prípravku
- spokojnosť s prípravkom



Fľaštička s obsahom 10 ml na 100 aplikácií / od 6 rokov

**INOVAČNÁ TECHNOLOGIA**  
**FILMOGEL®**



**Žiadajte vo vašej lekárnici**

[www.urgo.cz](http://www.urgo.cz)

**URGO**